

【献立名】

## 大麦粉のさきイカ入りチヂミ

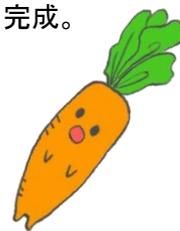
テーマ：減塩

【料理名】

| 材 料  | 分 量 (1人分) |
|------|-----------|
| 大麦粉  | 25 g      |
| 水    | 50ml      |
| ニラ   | 15 g      |
| 人参   | 5 g       |
| さきイカ | 5 g       |
| ごま油  | 4 g       |
| 酢    | 8ml       |
| ポン酢  | 8ml       |

【作り方】

- 1 ニラを4～5cm、人参を千切りに切る。  
さきイカは細かくさいておく。
- 2 大麦粉を水で溶いて、ニラ、人参、さきイカをよく混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を引いてこんがり焼く。
- 4 食べやすい大きさにカットしたら完成。



栄養価 (1人分)

熱量 154kcal たんぱく質 4.9g 脂質 4.6g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 0.8g

野菜の量 20g

